



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ANSIEDAD O DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY
AND ANXIETY OR DEPRESSION IN TEENAGERS

Autor/a

Cristina Seijas Malavé

Director/es

Fernando Urcola Pardo

Facultad de Ciencias de la Salud

Enfermería

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRACT.....	4
1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVO/S	7
2.1 Objetivo general.	7
2.2 Objetivo específico:.....	7
3. METODOLOGÍA	7
3.1 Palabras clave.	8
3.2 Bases de datos consultadas.....	8
3.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	9
3.2 Estrategias de búsqueda bibliográfica.	10
4. RESULTADOS	12
5. DISCUSIÓN.....	15
6. CONCLUSIÓN	19
7. BIBLIOGRAFÍA.....	20

RESUMEN

Introducción: La ansiedad y la depresión son patologías muy frecuentes en la edad adolescente ya que, es una etapa sometida a múltiples cambios dónde se adquieren hábitos que se mantendrán en un futuro y, pueden producir o no, determinadas patologías. Por ello, mantener un buen estado de salud adquiriendo buenos hábitos de vida, como es la realización de actividad deportiva, es primordial para conseguir buena salud mental.

Objetivo: Identificar mediante una revisión bibliográfica la repercusión que tiene la realización de actividad física en pacientes adolescentes que padecen o tienen riesgo de padecer ansiedad o trastorno depresivo.

Metodología: Para realizar esta revisión se realizó una búsqueda exhaustiva en distintas bases de datos, en las cuales se encontraron un total de 175 referencias de interés que, tras la lectura de su título y resumen, aplicando los criterios de inclusión y eliminando duplicados se obtuvieron un total de 10 artículos, los cuales se utilizaron para la realización del trabajo.

Conclusión: La práctica deportiva es beneficiosa en aquellos adolescentes que padecen ansiedad o depresión y además, también actúa como factor de protección en personas sanas. Sin embargo, se debe realizar por lo menos unos tres días a la semana en una intensidad moderada, de forma voluntaria, gratificante, sin crear obsesiones y adaptándose a las capacidades individuales, para que se vean resultados y así no produzca los efectos contrarios o el abandono de la misma.

Palabras clave: Depresión, ansiedad, actividad física, adolescentes, enfermería, enfermedad mental.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety and depression are very frequent pathologies in adolescence since, it is a stage subject to multiple changes where habits are acquired that will be maintained in the future and, may or may not produce certain pathologies. For this reason, maintaining a good state of health and acquiring good life habits, such as carrying out sports activities, is essential to achieve good mental health.

Objective: Identify by means of a bibliographic review the impact that physical activity has on adolescent patients who suffer from or are at risk of suffering from anxiety or depressive disorder.

Methodology: To carry out this review, an exhaustive search was carried out in different databases, in which a total of 175 references of interest were found that, after reading their title and abstract, applying the inclusion criteria and eliminating duplicates, a total of 10 articles, which were used to carry out the work

Conclusion: Sports practice is beneficial in those adolescents who suffer from anxiety or depression and it also acts as a protective factor in healthy people. However, it should be done at least three days a week at a moderate intensity, voluntarily, rewardingly, without creating obsessions and adapting to individual capacities, so that the results can be seen and it does not produce the opposite effects or the abandonment of it.

Keywords: Depression, anxiety, physical activity, adolescents, nursing, mental illness.

1. INTRODUCCIÓN

Las patologías de la Salud Mental en su conjunto son unas de las enfermedades de mayor prevalencia actualmente. ⁽¹⁾ En España, los problemas de salud mental son muy predominantes en la población adulta joven y adolescente, pudiendo encontrar una prevalencia por encima de 11% en trastornos de tipo ansioso o depresivo, o en épocas universitarias que asciendan hasta un 55,6% y un 47,1% de casos probables de depresión y ansiedad, respectivamente. ⁽²⁾

La depresión, puede ser considerada como uno de los problemas de salud mental más comunes. ⁽³⁾ Consiste en una alteración patológica del estado del ánimo con un descenso del humor que termina en tristeza y se acompaña de síntomas y signos de tipo vegetativo, emocionales, cognitivos y conductuales que alteran los ritmos vitales y persisten por tiempos prolongados (Al menos dos semanas). Esta patología se manifiesta con aparición de uno o varios episodios, teniendo recuperación entre ellos. ⁽¹⁾

Por otra parte, la ansiedad es un trastorno crónico y persistente que produce deterioro significativo en la calidad de vida de los pacientes cuyos efectos pueden ser tan serios como los que produce la depresión. ⁽³⁾ Teniendo unos niveles alto de ansiedad pueden aparecer problemas emocionales que acompañan a ciertas patologías y se asocian a menudo con otros rasgos patógenos, sugiriendo un patrón conocido como "afectividad negativa". ⁽⁴⁾

La ansiedad en adolescentes suele verse incrementada si estos tienen un débil autoconcepto físico, lo que también puede dar lugar a una baja autoestima e insatisfacción con la vida. ⁽⁵⁾

Asimismo, la realización de exámenes, problemas de adaptación al centro, fracasos académicos, dificultades a la hora de conseguir expectativas o el autoritarismo pedagógico pueden ser problemas evolutivos propios de esta etapa que pueden agravar la aparición de ansiedad o depresión. ⁽⁶⁾

Debido a todo esto, la adolescencia puede ser un periodo crítico para conseguir un buen estado de salud mental. Sin embargo, diversos estudios sugieren que puede verse mejorada a través de la realización de la actividad

física ⁽⁷⁾ pudiendo producir beneficios físicos y psicológicos en sus practicantes. ⁽⁸⁾

Además, sería necesario añadir que los distintos hábitos de vida que se lleven a cabo y una inadecuada gestión de ellos podrían producir un desequilibrio en el estado de salud. ⁽⁹⁾ La realización de actividad física crea una serie de hábitos y actitudes que resultan aconsejables, ya que tener una vida sedentaria o la falta de ejercicio físico son aspectos que determinan la aparición o incrementan algunas enfermedades como son la depresión y la ansiedad. ⁽⁸⁾

Actualmente, debido a la pandemia producida por el SARS- CoV-2 y su consecuente confinamiento domiciliario, provocaron que muchas personas no realizasen actividad física y se volcasen en una vida sedentaria, lo que a su vez concluyó con un aumento de la ansiedad y depresión. Dada a esta información, se recomendó mantenerse físicamente activo durante la cuarentena para poder así prevenir diferentes problemas de salud mental derivados de la misma. ⁽¹⁰⁾

La población joven ha sido objeto de estudio de numerosas disciplinas, sin embargo, el campo de acción está muy limitado, así como la implantación de programas de prevención debido a que este interés se centra más en la problemática de la persona que en su normalidad y salud. ⁽¹¹⁾

La depresión y la ansiedad es un problema real que podemos encontrar muy comúnmente en pacientes adolescentes, por lo que es muy importante poder diagnosticarlo para así tratarlo y que estos reciban la atención adecuada, además de fortalecer los factores de protección y tener una adecuada concienciación de este problema. ⁽¹²⁾ El tratamiento es multimodal, es decir, debe considerar intervenciones a nivel individual, familiar y social combinando diferentes enfoques terapéuticos. ⁽¹³⁾ Entre ellos destaca la práctica de actividad física, donde algunos trabajos describen que los sujetos físicamente activos son menos propensos a desarrollar trastornos depresivos. ⁽¹⁴⁾ Sin embargo, otros discrepan.

Tras los datos obtenidos se estima realizar una revisión bibliográfica para la cual se realizó una lectura exhaustiva de diversos artículos. Centrándonos en la población adolescente, se recopiló la información más relevante para aportar datos que permitan contrastar la asociación de la realización de la actividad física con la ansiedad o depresión en pacientes comprendidos entre el rango de edad establecido.

2. OBJETIVO/S

2.1 Objetivo general.

Identificar mediante una revisión bibliográfica la repercusión que tiene la realización de actividad física en pacientes adolescentes que padecen o tienen riesgo de padecer ansiedad o trastorno depresivo.

2.2 Objetivo específico:

- ❖ Comprobar los beneficios de la práctica deportiva.
- ❖ Justificar si existe existencia de limitaciones en la realización de la práctica deportiva que agravan los síntomas ansioso-depresivos.
- ❖ Comprobar si existen efectos adversos a la hora de realizar ejercicio físico.
- ❖ Justificar la aplicabilidad de la práctica deportiva a través de la práctica enfermera como método de promoción de la salud mental.

3. METODOLOGÍA

El presente trabajo corresponde a una revisión bibliográfica basada en la evidencia científica existente sobre el tema planteado. La búsqueda bibliográfica se realizó durante los meses de febrero y marzo de 2021 en

distintas bases de datos y utilizando diversas palabras claves y estrategias de búsqueda.

3.1 Palabras clave.

Para la realización de la búsqueda se determinaron una serie de palabras clave, las cuales fueron útiles para la selección de los artículos. Dichas palabras se presentan en la siguiente **tabla 1**.

TABLA 1. PALABRAS CLAVE	
Español	Inglés
Actividad física/ deporte	Physical activity
Depresión	Depression
Ansiedad	Anxiety
Adolescentes	Youth
Enfermería	Nursing
Enfermedad mental	Mental health

3.2 Bases de datos consultadas

Para llevar a cabo este trabajo, se utilizaron diversas bases de datos como fuente de información, entre ellas se encontraban:

- ❖ PUBMED
- ❖ SciELO (Scientific Electronic Library Online)
- ❖ Science direct
- ❖ Dialnet

También se realizaron búsquedas bibliográficas en las bases de datos de Cuiden, Cochrane Library y CINAHL de las cuales no se escogió ningún artículo.

3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Para realizar la búsqueda bibliográfica, se establecieron una serie de criterios de inclusión y exclusión en cada una de las bases de datos consultadas, para así acercarnos más al objetivo del trabajo.

En cuanto a los criterios de inclusión fueron:

- ❖ Artículos publicados en los últimos 10 años (2010-2020)
- ❖ Los artículos debían estar publicados en inglés o español.
- ❖ Los artículos debían contener información sobre la repercusión que tiene la realización de ejercicio físico en adolescentes con problemas de depresión o ansiedad.
- ❖ Artículos que incluyan a adolescentes con problemas de depresión o ansiedad referidos a su etapa evolutiva.
- ❖ Los artículos debían ser sobre un rango de edad hasta 19 años.
- ❖ Artículos que contengan mención de la realización de cualquier método de práctica deportiva.

En cuanto a los criterios de exclusión:

- ❖ Artículos que incluyan a adolescentes que padezcan depresión o ansiedad debido a padecer algún tipo de patología, por ejemplo, cáncer, esquizofrenia, amputaciones...
- ❖ Artículos que incluyan a adolescentes con limitaciones a la hora de realizar ejercicio físico.

3.2 Estrategias de búsqueda bibliográfica.

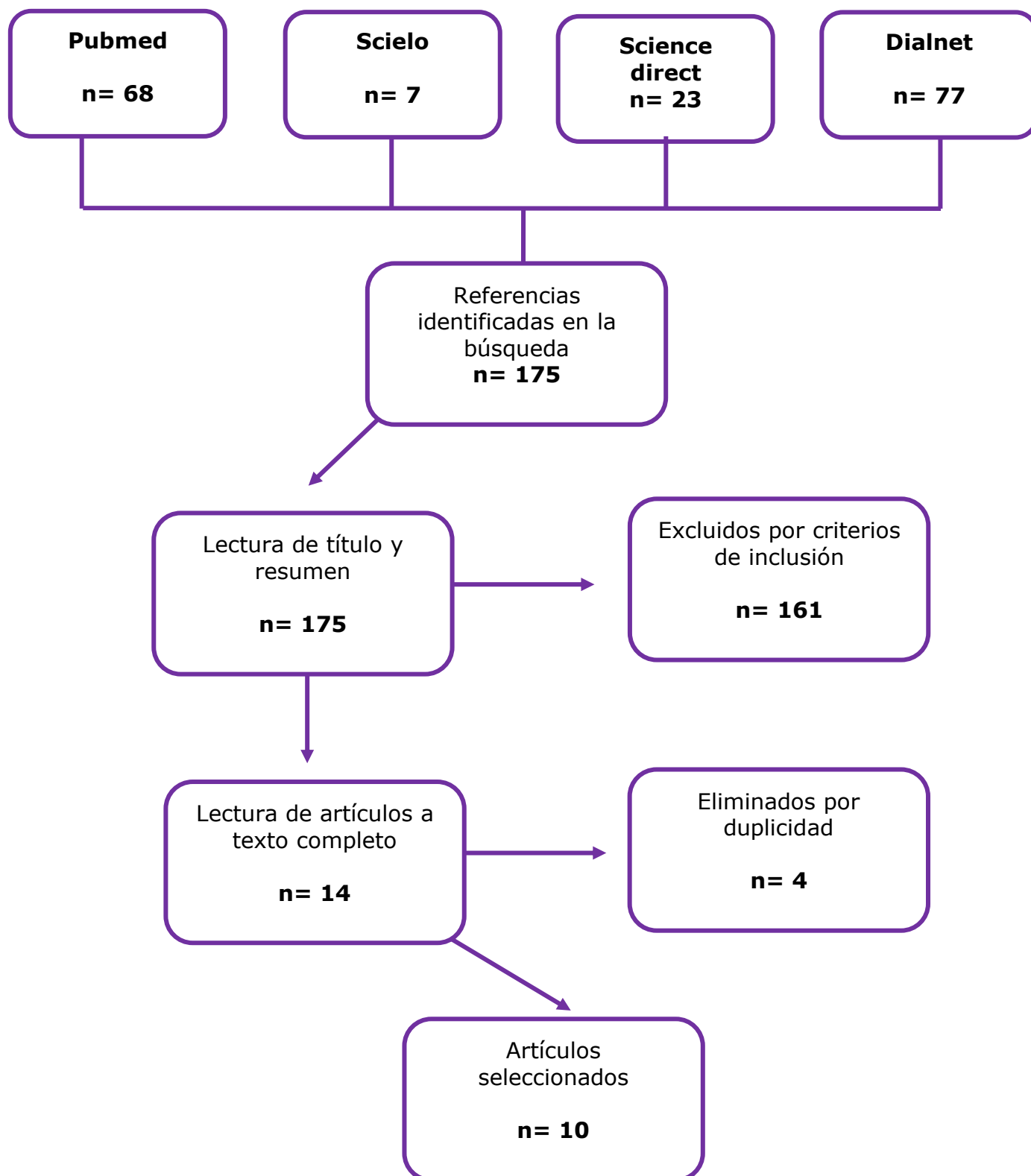
En la búsqueda bibliográfica se utilizaron el operador booleano de *AND*, los operadores booleanos de *OR* o *NOT* no fueron utilizados, para así conseguir que obtuviéramos información de todos los términos obtenidos.

En cada base de datos se insertaron diversos filtros utilizando las palabras clave anteriormente citadas, consiguiendo así un número reducido de artículos de los cuales tras lectura de título y resumen y excluir mediante duplicados y criterios de inclusión se escogieron los necesarios para la realización de la revisión.

En la **tabla 2** y **figura 1** se muestra las estrategias de búsqueda utilizadas para la selección de artículos

TABLA 2. ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA				
Bases de datos	Búsqueda	filtros	Artículos obtenidos	Artículos seleccionados
Pubmed	"Depression AND physical activity AND youth"	Rango de 10 años + revisión + revisión sistemática + acceso al texto completo + artículo en español e inglés	68	2
Scielo	(((*Depresión*)) AND (*Actividad física*)) AND (*adolescentes*)	Ninguno	7	1
Science direct	"Depresión AND adolescentes AND deportistas"	Rango de 10 años + artículos de investigación	23	1
Dialnet	"Actividad física AND ansiedad AND adolescentes"	Artículo de revista	22	1
	"Actividad física AND depresión AND adolescentes"	Artículo de revista	26	3
	"Ansiedad AND educación física escolar"	Artículo de revista	18	1
	"Ansiedad AND escolares AND actividad física"	Artículo de revista	10	1

FIGURA 1.
DIAGRAMA DE FLUJOS DE LA ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA



4. RESULTADOS

En la búsqueda bibliográfica se obtuvieron un total de 175 artículos que, tras la lectura de sus respectivos títulos y resúmenes, aplicando los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron un total de 14 artículos.

Dichos artículos fueron leídos de forma exhaustiva y finalmente se seleccionaron un total de 10 referencias de interés para la realización del trabajo. Para ello se dividió la información de los artículos en diferentes apartados, entre ellos:

- ❖ Artículo referido a la depresión.
- ❖ Artículo referido a la ansiedad.
- ❖ Beneficios de la práctica deportiva en las patologías mencionadas.
- ❖ Agravaciones de las patologías mencionadas respecto a la realización de la práctica deportiva.
- ❖ Tipo de actividad deportiva.
- ❖ Intervención enfermera.

Como puede verse en la **tabla 3** los artículos fueron escogidos estableciendo un rango de 10 años (2010-2020). Todos ellos son estudios de investigación, excepto un 20% que son revisiones sistemáticas. Además, un 70% son artículos en español y un 30% son en inglés.

Todos los estudios incluyen sujetos adolescentes, sin embargo, la edad escogida para determinar esta etapa no es igual en todos ellos. Un 20% de los estudios ponen la edad mínima de la etapa adolescente en los 8-11 años, un 40% en los 12-13 años, y finalmente otro 40% en los 14-15 años.

Hablando de la edad máxima que define esta etapa un 40% de los estudios la establecen en 17 años, un 20% en 18 años, y un 30% en 19 años, exceptuando el artículo de Pantoja Vallejo A. et al donde sólo escogió adolescentes entre 11-14 años.

Sacados estos datos, no se puede definir un rango concreto de edad en nuestro trabajo ya que los autores en los distintos artículos establecen rangos

diferentes, por lo que nuestro límite de estudio se estableció hasta un máximo de 19 años, refiriéndonos a pacientes adolescentes.

Dichos artículos destacan la relación de la actividad física con la ansiedad o depresión, sin embargo, cada uno establece un tipo de actividad física distinta y una relación diferente. Un 60% habla de realizar actividad física de manera moderada, un 50% se refiere a realizar deportes colectivos, mientras que solo un 10% se refiere a deportes de alta competición.

En los resultados de estos estudios un 80% son referidos a la depresión, un 70% a la ansiedad y un 50% a ambos. De la misma manera un 80% habla de los beneficios de la realización de la práctica deportiva a padecer estas patologías o bien como efecto protector y un 40% resalta agravaciones en estas patologías a la hora de realizar actividad física de determinadas maneras.

En cuanto a la intervención de la práctica enfermera un 40% de los artículos realizan una pequeña mención de manera indirecta.

TABLA 3.
CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIOS.

Autor	Año + idioma	Estudio	Muestra + edad	Tipo ejercicio físico	Referido a Depresión	Referido a Ansiedad	Beneficios del deporte	Agravantes del deporte	Intervención de enfermería
Reigal R. (15)	2011 E	Estudio de investigación (Pre-test y Post-test) con grupo control y experimental	67 14-17 años	Deportes colectivos con intensidad moderada	Sí	No	Sí	No	No
Herrera Gutiérrez E (6)	2012 E	Estudio de investigación	117 15-19 años	Actividad física deportiva, escolar y ocio y tiempo libre	Sí	Sí	Sí	No	Sí
Camacho Miñano MJ (16)	2014 E	Estudio cualitativo	9 chicas 12-17 años	Clases de natación colectivas en escuelas	No	Sí	No	Sí	No
González Hernández J (17)	2019 E	Diseño no aleatorio, intencional, descriptivo y relacional	182 13-18 años	Deportes colectivos en intensidades moderadas	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Moya M (18)	2015 E	Estudio de investigación	30 15-17 años	Deportes de alta competición	Sí	Sí	No	Sí	No
González Hernández J (19)	2019 I	Estudio Cuantitativo, no aleatorio, transversal, correlacional y predictivo	365 13-17 años	Deporte de intensidad moderada	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Korczak DJ (20)	2017 I	Metaanálisis, artículo de revisión	89894 8-19 años	Deporte de intensidad moderada y de manera regular	Sí	No	Sí	No	No
Oberste M (21)	2020 I	Revisión sistemática y metaanálisis	431 12-18 años	Deporte de intensidad moderada, alta, baja o vigorosa	Sí	No	Sí	No	No
Gómez N (22)	2012 E	Estudio de investigación	496 15-19 años	Actividad deportiva individual y grupal	Sí	Sí	Sí	No	Sí
Pantoja Vallejo A (23)	2018 E	Estudio comparado	998 11-14 años	Actividad física intensidad moderada o vigorosa durante el tiempo libre	Sí	Sí	Sí	No	Sí

5. DISCUSIÓN

La presente revisión se realizó para actualizar y recoger información acerca de la relación de la práctica deportiva con la depresión y la ansiedad en personas adolescentes.

La etapa adolescente está sujeta a diversos cambios que pueden diferir entre géneros, los cuales pueden provocar síntomas de ansiedad o depresión, siendo los sujetos femeninos en edades comprendidas entre 12-15 años los que presentan mayor sintomatología y los que realizan menos actividad física (sobre todo grupal) a medida que aumentan su edad, en comparación con la población adolescente masculina, que también van disminuyendo la práctica deportiva a medida que avanza su edad. (18, 21, 22)

Diversos autores ponen en manifiesto que la práctica deportiva es beneficiosa para los síntomas depresivos o ansiosos en la etapa adolescente, o bien para prevenir que estos mismos aparezcan. (14, 5, 16, 18-22)

Sin embargo, si se realiza actividad física, esta debe realizarse de forma agradable, voluntaria o gratificante y no intensa o exigente, ya que esta última podría aumentar las respuestas de ansiedad y estrés en los jóvenes, (14, 16) mientras que cuando se realiza de forma voluntaria favorece el crecimiento personal y social armónico de escolares y adolescentes (5), mejora el bienestar psicológico y emocional, la sintomatología referente a la ansiedad o depresión, mejora autoestima y autoeficacia (22), así como ayuda a aumentar el bienestar, la salud psicológica e incluso en diversos jóvenes es beneficioso a nivel académico aumentando su positividad y motivaciones. (16)

De tal manera, estos beneficios repercuten en el desarrollo de hábitos e identidades que aún no están consolidadas, las cuales pueden verse influidas por el estado de ánimo positivo, aprendiendo a mantener una autoestima positiva a lo largo de la vida. (14, 5, 16, 19, 21) Estos efectos pueden ser débiles, pero son significativos, sobre todo para los futuros síntomas depresivos (19)

Respecto a qué tipo de deporte se debe realizar y como, los autores difieren. Diversos autores resaltan que estas mejorías se producen a la hora de realizar actividad física en una intensidad moderada en deportes grupales controlados o en ámbito escolar adaptándose a las capacidades de cada uno; ^(14, 5, 22, 16) Otros piensan que esos beneficios se consiguen cuando se realiza práctica deportiva de forma individual; ^(21,22) Otros que se debe realizar actividad deportiva 60 minutos al día para poder llegar a conseguir mantener esa buena salud tanto física como mental; ⁽¹⁹⁾ mientras que los restantes, no especifican en tipo de deporte, pero sí en que debe realizarse en una intensidad moderada para poder aliviar la sintomatología, ya que deportes de intensidad baja no muestran ningún tipo de efecto antidepresivo. ^(16, 18, 20)

Por otro lado, como ya se ha comentado anteriormente, el deporte debe ser realizado de manera voluntaria, gratificante y de forma agradable. Cuando la actividad física no se realiza de esta manera y no se adapta a los gustos o capacidades individuales, como pueden ser las clases de natación en el ámbito escolar, pueden agravar los síntomas de la ansiedad, ya que los adolescentes, en particular las chicas, les produce mucha ansiedad mostrarse en bañador delante de toda la clase lo que agravaría dichos síntomas y crearía así una negatividad a realizar práctica deportiva. ⁽¹⁵⁾

Además, también puede ser producido cuando se realiza deporte de competición o ejercicio excesivo en duración e intensidad, así como tener miedo a equivocarse o sentirse presionado, ya que esto requiere altos volúmenes de entrenamiento y puede producir fatiga deportiva que derive en problemas psicológicos. ^(17, 18)

Por lo que son numerosos los jóvenes que abandonan el deporte a medida que se van haciendo mayores, ya sea porque no les gusta, porque lo realizan a muy altas intensidades o de forma muy exigente, porque se acostumbran a mantener una vida sedentaria, están enganchados a la tecnología, etc. ^(15,21) Por lo tanto, fomentar la práctica deportiva de una manera correcta es muy importante, ya que actualmente no se hace tanto hincapié en esta actividad como tratamiento complementario de algunas patologías de salud mental. Para ello, la escuela mantiene un papel importante ya que es en ella dónde los adolescentes pasan la mayor parte del tiempo aprendiendo, y sería

conveniente establecer programas que estimulen a los adolescentes a realizar ejercicio físico y a cuidar su salud. ⁽²¹⁾, así como a analizar los periodos críticos en los que los esfuerzos preventivos pueden ser los más efectivos. ⁽¹⁹⁾

Esto lleva a pensar en implementar la actividad física en los adolescentes tanto en ámbito escolar como en tiempo libre, ya que se utiliza como factor de protección y, además, también se ha recomendado como tratamiento alternativo o adicional para la depresión y ansiedad. ^(20,22) El hecho de utilizar el deporte como tratamiento para manejar estas patologías en adolescentes ha resultado ser de gran utilidad, ya que el tamaño del efecto antidepresivo que maneja, es comparable con los efectos que producen los tratamientos que las guías clínicas recomiendan en estos casos. A diferencia de la farmacoterapia, la actividad física parece en gran medida libre de efectos secundarios, no produce eventos adversos ni graves asociados, si no que además tiene efectos positivos adversos como en la obesidad, la diabetes, etc. Sin embargo, esto debe adoptarse con cautela. ⁽²⁰⁾

Sin embargo, un estudio de Toronto destaca que es importante establecerlo sobre todo como un hábito antes de que aparezcan los síntomas de estas enfermedades, ya que afirma que la desmotivación, el pesimismo y la anhedonia conducen a una disminución de la actividad física ⁽¹⁹⁾, mientras otro señala que la mayoría de los efectos positivos se consiguen en adolescentes con depresión ya instaurada. ⁽²⁰⁾

Es así que diversos artículos destacan la importancia de hacer nuevos estudios o fomentar como profesionales sanitarios la práctica deportiva como una rutina para las personas, en este caso haciendo mención especial a los adolescentes, ya que en esta etapa es dónde más cambios, tanto físicos como mentales, se tienen y dónde adquirimos hábitos o desarrollamos patologías que nos pueden acompañar toda nuestra vida. ^(5, 18, 21, 22)

Por lo tanto, sería importante también saber cuáles son sus intereses y motivaciones, así como cuales son las causas que les llevan a dejar de practicar el deporte. De esta manera, seremos capaces de establecer planes de actuación o programas de salud preventiva y/o programas para estimular estrategias de afrontamiento que mantenidas en el tiempo se vuelven más adaptativas. Además, acorde a sus necesidades y capacidades convertir la escuela en una plataforma que fomente el desarrollo de conductas saludables en los adolescentes, evitando así caer en fallos y favorecer la aparición de síntomas depresivos o ansiosos. (5, 18, 21)

6. CONCLUSIÓN

Reuniendo toda la información recogida de esta revisión bibliográfica se saca como conclusión que la práctica deportiva produce resultados positivos en aquellos adolescentes que padecen depresión o ansiedad o bien, puede actuar como efecto protector a la hora de desarrollar dichas patologías.

Sin embargo, esto puede variar en aquellos deportes que requieren una intensidad muy grande como son los de alta competición, ya que estos conllevan una carga muy grande que puede derivar en ansiedad y depresión. También hay que tener en cuenta las capacidades de cada persona, ya que si se realiza ejercicio por encima de las capacidades de uno mismo esto puede hacer que la persona se deprima porque no se vea capaz de realizar dicha actividad, así como también es importante recalcar no realizar deporte de manera exhaustiva, sin que se produzcan obsesiones para así no producir efectos de ansiedad o depresión.

Además, la etapa adolescente es una etapa con múltiples cambios físicos, y determinados deportes, en los cuales se exponga mucho el cuerpo, puede producir temor sobre todo en las mujeres, lo que llevará a que se le coja miedo y derive en ansiedad por realizarlo.

Por lo tanto, se concluye que el deporte es beneficioso para la ansiedad y depresión en adolescentes ya que se instaura como un hábito saludable tanto físico como mental que puede mantener y proteger de enfermedades en edades más adultas, sin embargo, dicho deporte debe realizarse en una intensidad moderada por lo menos unos 3 días a la semana siguiendo las capacidades propias de cada persona, sin crear obsesiones y realizándose de forma voluntaria y sin ser forzado.

Es así que se destaca el valor del papel de las enfermeras, ya que como personal sanitario debemos recalcar el importante papel que tiene la actividad deportiva en nuestro día a día. Por lo tanto, sería apropiado empezar a establecer y promoverlo como una actividad interesante en nuestra propia rutina de autocuidado, empezando este mismo en edades más tempranas, ya que es capaz de mejorar o prevenir enfermedades mentales en adolescentes, así como adquirir malos hábitos o diferentes patologías.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Seijas Buschiazso D. Adicciones y depresión en la salud del hombre. Rev. Med Clin Condes. 2014; 25(1): 79-98
2. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutr Hosp 2019;36(6):1339-1345
3. Rodríguez Biglieri R, Vetere G. Ansiedad rasgo y creencias relacionadas con trastornos de ansiedad: Una comparación entre el trastorno de ansiedad generalizada y otros cuadros de ansiedad. Perspect. Psychol. 2010; 7: 8-15
4. Candel Campillo N, Olmedilla Zafra A, Blas Redondo A. Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. Cuad de Psicol. del Deporte. 2008; 8(1): 61-77
5. Grao Cruces A, Fernández Martínez A, Nuviala A. Asociación entre condición física y autoconcepto físico en estudiantes españoles de 12-16 años. Rev Latinoam Psicol. 2017; 49: 128-136
6. Herrera Gutiérrez E, Brocal Pérez D, Sánchez Mármol DJ, Rodríguez Dorantes JM. Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. Cuad de Psicol. del Deporte. 2012; 12(1): 31-38
7. Lubans D, Richards J, Hillman C, Faulkner G, Beauchamp M, Nilsson M Et al. Physical activity for cognitive and mental Health in youth:

a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*. 2016; 138(3): e20161642

8. Olmedilla Zafra A, Ortega Toro E. Incidencia de la práctica de actividad física sobre la ansiedad y depresión en mujeres: perfiles de riesgo. *Univ Psychol*. 2009; 8(1): 105-116
9. Martil Marcos DM, Calderón García S, Carmona Sánchez A, Brito Brito PR. Efectividad de una intervención enfermera comunitaria en el ámbito escolar para la mejora de hábitos alimentarios, de actividad física y de sueño-descanso. *Revista ENE de enfermería*. 2019; 13(2): 1988-3481.
10. Camacho Cardenosa A, Camacho Cardenosa M, Merellano Navarro E, Trapé AA, brazo Sayavera J. Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del Covid-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Rev Esp Salud Pública*. 2020; 94(12).
11. Angelucci LT, Cañoto Y, Hernández MJ. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*; 35(3): 531- 546.
12. Ospina Ospina FC, Hineostroza Upegui MF, Paredes MC, Guzmán Y, Granados C. Symptoms of Anxiety and depression in adolescents between 10 to 17 years old attending schools in Chía, Colombia. *Rev Salud publica*. 2011; 13(6).
13. García Sepulveda R. Trastornos ansiosos y depresivos en adolescentes. *Rev.med.clin.condes*. 2011; 22(1): 77-84.

14. De la Cruz Sánchez E, Moreno Contreras MI, Piño Ortega J, Martínez Santos R. Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud mental*. 2011; 34(1): 45-52.
15. Reigal R, Videra A. Efectos de una sesión de actividad física sobre el estado de ánimo. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*. 2013; 13(52): 783-798.
16. Camacho Miñano MJ, Aragón Herraiz NA. Ansiedad física social y educación física escolar: las chicas adolescentes en las clases de natación. *Apunts. Educación física y deportes*. 2014; (116): 87-94.
17. González Hernández J, Alto Gil N. Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes. *RPCNA*. 2019; 6(1): 29-35.
18. Moya M, Sarabia JM, Torres Luque G. Efectos sobre el estado de ánimo en jóvenes tenistas de diferentes volúmenes de entrenamiento de alta intensidad. *Rev.latinoam.psico*. 2016; 48: 51-57.
19. González Hernández J, Muñoz Villena AJ. Perfectionism and sporting practice: Functional stress regulation in adolescence. *An. de Psicol*. 2019; 35(1): 148-155.
20. Korczak DJ, Madigan S, Colasanto M. Children's physical activity and depression: a meta-analysis. *Pediatrics*. 2017; 139(4): e20162266.

21. Oberste M, Medele M, Javelle F, Heidrun Lioba W, Walter D, Bloch W Et al. Physical activity for the treatment of adolescent depression: a systematic review and meta-analysis. Front. Psychol. 2020; 185(11).
22. Gómez N, Daher S, Vacirca F, Ciairano S. Relación de la actividad deportiva, el estrés, la depresión, la importancia a la salud y el uso de alcohol en los adolescentes bolivianos. Rev. Psicol. 2012.
23. Pantoja Vallejo A, Polanco Zuleta KM. Depresión, ansiedad y actividad física en escolares: estudio comparado. Rev. Iberoam. de Diagnóstico y Evaluación Psicol. 2019; 3(52): 143-155.